



FITNESS 09. 01. 2019

## Proteinový koktejl - ideální svačinka pro fitness nadšence. Podpoří hubnutí i nárůst svalů!

**Proteinové nápoje se často pojí s kulturisty nebo vrcholovými sportovci. Rozhodně je ale nepotřebují jen oni. Nápoje jsou vhodné pro kohokoliv, kdo...**

Dali jste se na cvičení a potřebujete si upravit jídelníček tak, abyste mohli z vašeho cvičení vyždímat co nejvíce? Ideální při hubnutí a nárůstu svalové hmoty není jen pravidelný trénink, ale také proteinové nápoje. Kvalitní proteinový koktejl si může dopřát každý, v obchodech jsou ale často velmi drahé. Mnohem levnější a lepší volbou je vyrobit si proteinový koktejl doma. Máme pro vás několik rychlých a chutných receptů.

### K čemu jsou proteinové nápoje dobré?

**Proteinové nápoje** se často pojí s kulturisty nebo vrcholovými sportovci. Rozhodně je ale nepotřebují jen oni. Nápoje jsou **vhodné pro kohokoliv, kdo cvičí** a potřebuje shodit nějaká ta kila dolů nebo vytvarovat postavu k dokonalému obrazu. [Zhubnout můžete běháním.](#)

**Proteinový koktejl je skvělým doplňkem vaší stravy.** Jaké jsou výhody tohoto koktejlu?

- Vyšší koncentrace bílkovin
- Snížení pocitu hladu

- Zrychlení metabolismu
- Odstranění chutí na sladké
- Podpora při hubnutí

Pokud víte, že **nepřijímáte ve své stravě dostatek bílkovin**, je potřeba základní kámen svalů podpořit jinak. A právě **proteinový koktejl je výtečnou volbou**. Podívejte se také na skvělé [smoothie recepty na hubnutí](#).

## Narostou mi po proteinovém koktejlů svaly?

- To patří mezi **běžné otázky hlavně u začátečníků**, kteří si myslí, že když budou pít proteinové koktejly, pak jim rychleji narostou svaly.
- Kdyby ale svaly rostly jen po těchto nápojích, pak bychom na sobě nemuseli tolik držet ve fit centrech a tělocvičnách. Což samozřejmě neplatí.
- **Růst svalové hmoty** je sice **podpořen proteinovými nápoji**, ale je k tomu potřeba ještě něco. A to **vysoce intenzivní a silový trénink** a také upravenou stravu. A samozřejmě u mnohých lidí záleží na genetických predispozicích.
- Ideálním proteinem jsou **jogurtové výrobky** - tvaroh, jogurt, kefír apod.



## Koktejl jako doplněk stravy

Nezapomínejte na to, že **proteinové nápoje rozhodně nejsou plnohodnotnou náhradou za zdravé a pestré jídlo**. Jedná se pouze o doplněk stravy! Určitě není vhodné koktejly vnímat jako oběd či večeři.

Nikdy do svého těla nedostanete potřebné vitamíny a látky. Váš jídelníček by se měl skládat z vyváženého, pestrého a kvalitního jídla. **Proteinové koktejly** pak jen **podpoří vaši snahu při hubnutí a tvarování postavy**.

### Kdy je tedy vhodné nápoje z proteinu pít?

- **Když vás honí mlsná na sladké**

Hlavně podvečerní hodiny lákají na něco sladkého. Zkuste si místo čokolády udělat domácí proteinový nápoj, který zažene všechny chutě na nezdravé jídlo.

- **Mezi hlavními chody**

Jako menší svačinka jsou nápoje ideální. Nikdy nevnímejte koktejly jako náhradu za hlavní chod. To všemu tělu rozhodně nepomůže, ale naopak ublíží.

- **Pokud potřebuji doplnit jídelníček o bílkoviny**

Koktejly z bílkovin jsou vhodné také pokud potřebujete zvýšit množství bílkovin v normálním jídle. Pokud se vám nedostávají bílkoviny normálně během pravidelného stravování, pak sáhněte po domácím proteinovém koktejlů.

- **Po cvičení**

Nejlepší čas, kdy proteinové nápoje pít. Po cvičení. Tělu tak dodáte rychle potřebné bílkoviny, zbavíte se únavy a vybudujete si postupně krásnou postavu. Se správným cvičením vám pomůže [osobní trenér](#). Víte, jaké jsou [nejčastější chyby Čechů při cvičení](#)?

## Domácí proteinové nápoje 4x jinak - recepty

**Domácí proteinové nápoje** jsou skvělou alternativou těm práškovým z obchodů, které jsou drahé a méně zdravé. Vždy je přeci lepší dostat do těla proteinový nápoj, který je vyrobený **ze zdravých a čerstvých potravin**, které máme běžně doma.

Máme pro vás **4 skvělé a zdravé recepty**, které vás budou také bavit. A co budete potřebovat? **Stačí jen mixér**, se kterým vám půjde příprava levou zadní.

### Banánový proteinový koktejl

#### Ingredience

- 100 g banánu
- 125 g odtučněného mléka
- 200 ml polotučného mléka
- 10 ml agávového nebo javorového sirupu

#### Postup

Banán oloupeme, nakrájíme na kolečka a společně s dalšími ingrediencemi dáme do mixéru. Rozmixujeme pomocí smoothie makeru nebo tyčového mixéru. Přelijeme do skleničky a podáváme.



### Kakaový proteinový nápoj

#### Ingredience

- 50 ml mléka
- 20 ml vody
- 125 g odtučněného tvarohu
- 1 lžička kakaa
- Lžička medu nebo přírodní sirup

#### Postup

Všechny ingredience nasypeme do mixéru a rozmixujeme do hladka. Kakaový nápoj je ideální hlavně pro ty, kteří mají chuť na sladké, hlavně na čokoládu.

### Mandarinkový proteinový koktejl

#### Ingredience

- 125 ml bílého jogurtu
- 400 ml sójového mléka
- 2 mandarinky

- 1 lžička chia semínek

### Postup

Opět všechny ingredience rozmixujeme, dokud před námi nebude dokonale hladký nápoj plný bílkovin. Chia semínka můžete přidat až nakonec a pořádně promíchejte.



## Mandlový nápoj s ovocem

### Ingredience

- 250 ml mandlového mléka
- 1 lžice arašídového másla bez cukru a soli
- Hrst jahod
- Hrst borůvek/malin
- 1 lžička chia semínek
- 2 kapky vanilkového extraktu

### Postup

Ingredience vložíme do mixéru a mixujeme do té doby, než budou všechny potraviny skvěle rozmixovány.

## Další tip - zkuste také proteinové svačinky

Proteinový koktejl však není to jediné, co si můžete připravit. **Ideální jsou také proteinové svačinky a dezerty.** Zkuste proteinový chia pudink s ovocem nebo proteinovou ovesnou kaši, které vám budou určitě chutnat.

## Proteinový chia pudink s ovocem

### Ingredience

- 4 lžice bílého řeckého jogurtu
- 1,5 hrnku polotučného mléka
- Ovoce dle chuti
- 5 lžiček chia semínek

### Postup

Mléko promícháme s chia semínky a vložíme do lednice. Vytvoří se hustá směs podobná pudinku. Do skleničky dáme vrstvu pudinku a řeckého jogurtu a podle chuti nakonec ozdobte ovocem.

**Tip!** Jestli chcete pudink ochutit, přidejte med nebo agávový či javorový sirup.



# Proteinová ovesná kaše

## Ingredience

- 1 hrnek kokosového mléka
- Půl hrnku jemných ovesných vloček
- Ořechy
- Kakaový prášek
- Ovoce podle chuti - banán, borůvka, jahody

## Postup

Do hrnce dáme kokosové mléko, vločky a přivedeme k varu. Během vaření neustále mícháme. Kaše musí zhoustnout, poté odstavíme. Před podáváním ozdobíme oříšky, ovocem a posypeme kakaem.

**Tip!** Zkuste posypat také strouhaným kokosem nebo vmíchejte do kaše ovocný sirup.